

Išlaikyti savitvardą

KAIP ELGTIS,
KAI NUSIVILIATE
SAVO VAIKU

Kaip elgtis, kai vaikas veda iš proto

Vaikų auginimas suteikia daug džiaugsmo ir malonaus jaudulio. Tačiau būna ir streso, pykčio, nevilties akimirų. Akimirų, kai darosi bloga, plyšta galva, ir humoro jausmas kažkur dingęs... Kiekvienam tėčiui/mamai žinoma tokia būsena. Jeigu jūs esate įsitempęs, suspaudęs kumščius, širdis plaka sparčiau, griežiate dantims, negalite sustoti... jums reikia atokvėpio!



Visi tėvai supyksta – tai natūralu.
Tačiau svarbu, kad žinotumėte, kaip valdyti pyktį.

Stenkitės išvengti susierzinimo

Kartais galite išvengti susierzinimo pakeisdami vaiko dienotvarkę. Pavyzdžiui, jeigu dviejų vaikų maudymas tuo pačiu metu visuomet baigiasi peštynėmis ir diskusijomis, maudykite po vieną. Tiesiog peržiūrėkite dienotvarkę, pagalvokite apie veiklas, kurios sukelia susierzinimą, ir pasistenkite jas pakeisti.

Kitas būdas išvengti nemalonių situacijų yra atitraukti vaiko dėmesį dar prieš prasidedant blogam elgesiui. Pavyzdžiui, jeigu jūsų mažylis nori paliesti radijo imtuvą, nors tai jam nėra leidžiama, greitai paimkite jį ant rankų ir parodykite ką nors, kas galėtų nukreipti vaiko dėmesį, lauke arba kambaryje. Taip nebeliks pykčio priežasties.

Ir prisiminkite, kad geriausias būdas keisti blogą elgesį, yra gero elgesio skatinimas! Rodykite gerą pavyzdį ir girkite vaiko gerą elgesį – ypač kasdieninį, normalų. O jei liepiate vaikui elgtis kitaip, sakykite jam ką daryti, o ne ko nedaryti.

Išlikite ramūs, stenkitės susivaldyti

Visi tėvai supyksta – tai natūralu. Tačiau svarbu, kad būdami tėvais, žinotumėte, kaip valdyti pyktį, kad jis nedarytų žalos. Vienas didžiausių iššūkių tėvams yra likti ramiems ir valdytis, kai vaikai neklauso ar elgiasi pavojingai. Kyla pagunda supyksti ir pradėti šaukti. Tačiau tai būtų blogas pavyzdys vaikams – jie išmokytų elgtis taip pat, kai supyksta. Geriau stabtelėkite, nusiraminkite ir pagalvokite, ką daryti. Tai leis jums valdyti padėtį!

PATARIMAI

KAIP NUSIRAMINTI, KAI TVYRO ĮTAMPA:

- Giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite.
- Lėtai skaičiuokite nuo dešimties iki nulio.
- Įkiškite rankas į kišenes.
- Atsisėskite ar išeikite iš kambario.
- Išeikite į lauką įkvėpti gryno oro.
- Neatsiliepkite nedelsiant. Pagalvokite, ką norite pasakyti.
- Paprašykite kito suaugusiojo pagalbos arba pabūti su vaiku kurį laiką.
- Pagalvokite, kodėl pykstate. Ar tikrai dėl vaiko kaltės, ar kas nors kita jus neramina?
- Paskambinkite kam nors ir pasitarkite. Problema gali pasirodyti ne tokia didelė, kai ją pasidalinsite su kitu suaugusiuoju.
- Humoras kartais yra geras vaistas. Pasistenkite įžvelgti juokingas situacijos puses.
- Apdovanokite save, kai pavyksta išlikti ramiu!

(kai kurie patarimai paimti iš <http://www.thecutekid.com>)

PATARIMAI

KĄ REIKĖTŲ PRISIMINTI:

- Nepriimkite tai, ką pasakė jūsų vaikas, asmeniškai. Kartais vaikai, norėdami išreikšti pyktį, sušunka „Nekenčiu tavęs“.
- Jeigu supykę susivaldysite, duosite gerą pamoką! Jūs esate pavyzdys savo vaikui. Vaikas iš jūsų išmoksta kaip tinkamai valdyti pyktį.
- Kaip ir visi tėvai, ne visuomet sugebėsite likti ramūs, šauksite ant vaikų ar pasakysite ką nors, ko vėliau gailėsitės. Būtent dėl šių momentų reikia atsiprašyti. Pasakykite vaikams, kad klydote ir kad elgėtės nederamai. Vaikas išmoks taip pat elgtis.

Kaip suvaldyti vaikų pyktį

Vaikai turi išmokti valdyti pyktį ir spręsti problemas taip, kad nekenktų kitiems. Savikontrolė yra svarbus gebėjimas, kuris bus reikalingas visą likusį gyvenimą. Tėvai gali padėti vaikams susidoroti su šia sunkia užduotimi.

PATARIMAI

ŠIE ŽINGSNIAI GALI PADĖTI JŪSŲ VAIKUI (IR JUMS!) IŠMOKTI VALDYTI:

- Pripažinkite, kad esate supykęs. Pavyzdžiui, pradedate drebėti, veidas išrausta, kumščiai sugniaužtos.
- Padarykite pertraukėlę:
 - Suskaičiuokite iki dešimties (ar nuo dešimties iki nulio).
 - Kuriam laikui išeikite.
 - Keletą kartų giliai įkvėpkite.
- Pagalvokite apie galimybes:
 - Ką galite daryti?
 - Kas gali atsitikti?
 - Kuris sprendimas geriausias?
- Pasirinkite geriausią sprendimą.



Savikontrolė yra svarbus gebėjimas,
kuris reikalingas visą gyvenimą.

Ko tėvai trokšta savo vaikams?

Kiekvienas tėtis/mama jaučiasi atsakingas už savo vaiką ir trokšta, kad jo vaikas užaugtų laimingu ir sveiku žmogumi. Kiekvienas vaikas turi keturis pagrindinius poreikius:

- saugumo poreikį: turėti vieta, kur jis/ji jaustųsi jaukiai, galėtų būti savimi ir atsipalaiduoti;
- poreikį ugdyti savo asmenines savybes ir talentus;
- poreikį ugdyti bendravimo su kitais gebėjimus;
- poreikį sužinoti, koks yra „pasaulis“, kas jame vyksta, ir kaip tapti piliečiu – visuomenės dalimi.

Stenkitės susivaldyti

Nėra idealių tėčių ar mamų. Jeigu atsitinka taip, kad negalite savęs suvaldyti, atsiprašykite vaiko. Jei taip atsitinka dažnai, pakalbėkite apie tai su kitais tėvais ar specialistu.

Norite pakalbėti su specialistu apie vaikų auginimą?

Turite klausimų ar problemų ir norite pasitarti?

SUSISIEKITE SU SPECIALISTU ARČIAUSIAI JŪSŲ:

Vardas

Telefono nr.

El. paštas

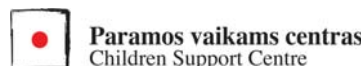
Informaciją kitomis pozityvios tėvystės temomis rasite:

- www.bkcentras.lt
- www.pvc.lt

Leidžiama kopijuoti ir platinti šią informaciją jos nekeičiant.

Informacija parengta vykdant projektą „Tėvų ir globėjų tėvystės gebėjimų ugdymas“.

Projektą vykdo:



Partneriai:



Projektą remia:



Nyderlandų Karalystės
ambasada Lietuvoje